

经常听周围朋友说茄子要去皮吃，不然口感不佳，上面的农药残留还可能影响健康。不知道这种说法正确吗？吃茄子一定要去皮吗？

专家表示，茄子去皮可以去掉农药残留，的确也丰富了其烹调方法。但是，去皮后，茄皮上面富含的维生素k就流失了。而维生素k可以激活至少3种人体内有利于骨骼生长的蛋白质，对于增强老年人骨质健康非常有益。因此，如果能保证清洁得当，并且煮熟后吃，最好就不要给茄子去皮。

另外，茄子去皮后容易发黑，因为其中的微量元素铁会被空气氧化，这样可能影响人体对铁的吸收。从这个角度来说，最好也不要去皮吃。